

点赞为生活添彩

阅读提示

我们要学会自己奖励自己,这样生活中就多了一份期待,我们的生活才会更加精彩。

不仅小孩子做对了事需要奖励,我们这个年纪做了点有意思的事,也要奖励。如果没人给我们奖励,就自己奖励自己,要学会为自己点赞。

我老家的一个长辈就特别会奖励自己。他好酒,酒能解暑消乏提精神,老汉干活的时候离不开它。每当自己做了事之后,他就会让老伴弄点小菜,奖励自己点酒喝。老伴给老汉弄好小菜,看着他略显疲累的样子,心疼地

说:“这死老头子,活儿干得不少,全仗着一葫芦酒劲哩!”然而,我们知道,这酒不只为老汉的劳作添了气力,也为他的生活添了奔头。给自己一点奖励,其实挺好。

日常生活中,我们不妨学学我这位长辈,时不时地打赏自己一下。人老了就要善于找乐,比如,自己仍在努力的事情,有了一些成绩,发在朋友圈显摆显摆之余,晚上也可以烧一道自己爱吃的菜,或是下馆子犒赏自己一

下。又或者给自己定个目标,如果实现了,就奖励自己一场旅行,出去看看。

其实,为自己点赞,不一定要有很大的成绩,哪怕小到只是自己做的饭菜得到家人的由衷夸赞,也可以奖励自己晚上多喝一盅酒,品一品生活的甘甜和舒惬意。

我们要学会自己奖励自己,这样生活中就多了一份期待,我们的生活才会更加精彩。

(刘琪瑞 54岁)

滴水藏海

我并不期待人生可以过得很顺利,但我希望碰到人生难关的时候,自己可以是它的对手。

——加缪《加缪手记》

西方人看重美,中国人看重品。西方人喜欢玫瑰,因为它看起来美;中国人喜欢兰竹,并不是因为它们看起来美,而是因为它们有品。它们是人格

的象征,是某种精神的表現。这种看重品的美学思想,是中国精神价值的表現。

——季羨林《季羨林谈国学》



绣球花

(一)

仙女头簪落草丛,
变成花朵绣枝红。
风儿吹拂翩翩舞,
赞美人间赛玉宫。

(二)

独向人间抛彩球,
寒宫孤苦度春秋。
九重天阙千千岁,
不及凡尘一日留。

(三)

不及凡尘一日留,
相思日夜绕心愁。
绣球抛落何郎接?
甘愿人间共白头。

(市区 唐丽丽 67岁)

公益广告

劳

逸

结

合



每天保证7~8小时睡眠



任何生命活动都有其内在节律性。生活规律对健康十分重要,工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。要注意劳逸结合,培养有益于健康的生活情趣和爱好。顺应四时,起居有常。睡眠时间存在个体差异,成人一般每天需要7~8小时睡眠,儿童青少年需要更多睡眠,长期睡眠时间不足有害健康。

丽水日报社 宣